

SELBSTHILFE IM DIALOG

Gesundheit und Glück

„Was man für sein persönliches Glück tun kann – und warum das gut für die Gesundheit ist.“ So lautete das Motto der AOK-Veranstaltung „Selbsthilfe im Dialog“. Jetzt ist mit dem Forum spezial das Magazin zur Veranstaltung erschienen.



Glück als Schulfach, eine Wissenschaftlerin, die über Positive Psychologie forscht und ein zum positiven Denken anregender Piano-Referent – „Selbsthilfe im Dialog“ hatte dieses Jahr ein interessantes Paket geschnürt, das glücklich machte. Wer bei der virtuellen Konferenz

nicht dabei sein konnte oder einige Inhalte noch vertiefen möchte, kann dies nun mit der neuen Ausgabe von Forum spezial tun. Das Heft nimmt das Thema Glück aus den unterschiedlichsten Perspektiven in den Fokus. So erfahren die Leserinnen und Leser etwa, warum die Idee eines Glücksministeriums zunächst absurd klingt, am Ende aber doch Sinn ergibt. Oder dass in Finnland die glücklichsten Menschen leben – trotz dunkler Winter.

Außerdem geht das Heft der Frage nach, ob Schokolade glücklich macht und wie man sie am besten genießen kann. Ebenfalls interessant: Sport kann glücklich machen, aber die Jagd nach Glück auch unglücklich, wie eine Studie zeigt. Das Heft stellen wir Ihnen als kostenlosen Download zur Verfügung. Wenn Sie eine gedruckte Version erhalten möchten, können Sie sich gerne unter selbsthilfe@he.aok.de an uns wenden. ●



Forum spezial als Download Beitrag von rheinmaintv

EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

fast zwei Jahre Pandemie liegen hinter uns und auch dieses Jahr werden wir das Weihnachtsfest aller Voraussicht nach noch nicht wieder so unbeschwert und fröhlich feiern können, wie wir es früher gefeiert haben. Und dennoch gibt es im Rückblick bestimmt auch viele schöne oder sogar glückliche Momente, die wir im letzten Jahr erleben durften. Dafür sind wir dankbar und blicken mit Zuversicht nach vorne.

Der Stern, der jede Seel' erfreuet,
dass sie aufs Neue hoffen lern',
der Himmelsgold zur Erde streuet –
das ist der Weihnacht heller Stern.
(Autor unbekannt)

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen und Ihren Familien frohe Weihnachten und einen gesunden Start ins neue Jahr und hoffen, dass wir uns im Jahr 2022 wieder begegnen dürfen.

Ihr Selbsthilfe- und Patientenbüro der AOK Hessen, Melanie Schmidt (links) und Susanne Strombach

Illustration: iStock.com/figorKrajar

Foto: AOK Hessen

AOK NEWS

Neue Mitarbeiterin

Seit dem 1. Oktober 2021 ist Melanie Schmidt im Bereich Patienten und Selbsthilfe tätig. Gemeinsam mit Susanne Strombach steht sie Ihnen für alle Fragen rund um die Selbsthilfeförderung zur Verfügung.

Sie erreichen uns unter selbsthilfe@he.aok.de oder telefonisch unter 06172 272-254 (Melanie Schmidt) und 06172 272-178 (Susanne Strombach).



DIE BESONDERE ZAHL

15.823.464

Operationen in deutschen Krankenhäusern weisen die Daten der [Gesundheitsberichterstattung des Bundes \(GBE\)](#) für das Corona-Jahr 2020 aus. Demnach ging die Zahl der Operationen binnen eines Jahres um mehr als 1,4 Millionen zurück. Das sind so wenig wie seit 2013 nicht mehr. Zuvor war die Zahl der Operationen in deutschen Kliniken kontinuierlich auf zuletzt 17.229.013 im Jahr 2019 gestiegen.

KURZ UND BÜNDIG

+++ Pflege: Jede dritte Führungskraft geht krank zur Arbeit +++ 36 Prozent der Führungskräfte in der Pflegebranche sind in den vergangenen zwölf Monaten krank zur Arbeit erschienen. Das ist das Ergebnis einer Umfrage unter 500 Führungskräften, die der AOK-Bundesverband anlässlich des [Deutschen Pflorgetages](#) im Oktober in Berlin veröffentlicht hat. Fast ein Viertel der Befragten tat dies sogar gegen den ausdrücklichen Rat des Arztes. Der AOK-Bundesverband reagierte mit einer bundesweiten Initiative zur betrieblichen Gesundheitsförderung in der Pflege.

+++ AOK startet Kampagne zur Krebsvorsorge +++ Infolge der Pandemie sind die Teilnahmequoten bei Untersuchungen zur Früherkennung von Krebs in den letzten Monaten stark zurückgegangen. Das zeigen Datenauswertungen des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiDO) und die Ergebnisse einer aktuellen Versichertenbefragung. Mit der Kampagne [„Deutschland, wir müssen über Gesundheit reden“](#) will die AOK Menschen motivieren, an den gesetzlich Früherkennungs-Untersuchungen teilzunehmen.

+++ Laufen gegen Depressionen +++ Über 5,3 Millionen Menschen erkranken hierzulande jährlich an Depressionen – einer Krankheit mit typischen Symptomen wie Interessenverlust, gedrückter Stimmung oder Antriebslosigkeit. Zur Behandlung der Erkrankung werden in erster Linie Psychotherapie sowie Medikamente eingesetzt. Doch auch [körperliche Aktivität kann depressive Beschwerden lindern](#), wie zahlreiche Studien ergeben haben. **+++**

JANUAR

7. Januar 2022, Kurhaushotel Bad Salzhausen

Wochenendveranstaltung: 8samkeit, Meditation und Lebensfreude

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg), Landesverband Hessen

[Mehr Informationen](#)

17. Januar 2022, Frankfurt

Kurs: Yoga kennt kein Alter

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg), Landesverband Hessen

[Mehr Informationen](#)

26. Januar 2022, Kronberg

Vortrag: 100 Jahre Insulin – Geschichte und Zukunft der Diabetologie

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Diabetiker helfen Diabetikern – Kronberg und Umgebung

[Mehr Informationen](#)

FEBRUAR

12. Februar 2022, Online

Tagesveranstaltung: Schnupperangebot Funktionstraining – Bestandteil Ausbildung neue Funktionstrainer

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg), Landesverband Hessen

[Mehr Informationen](#)

15. Februar 2022, Online, über Jitsi-Meet

Kurs: Mut, Selbstsicherheit, Zuversicht sind wie Blumen: bei guter Pflege...

Veranstalter: Selbsthilfe e. V., Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt

[Mehr Informationen](#)

23. Februar 2022, Kronberg

Vortrag: Hormone, Gewicht und Diabetes – wie hängt das zusammen?

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Diabetiker helfen Diabetikern – Kronberg und Umgebung

[Mehr Informationen](#)

FEBRUAR

24. Februar 2022, Online

Vortrag: Resilienz

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg), Landesverband Hessen

[Mehr Informationen](#)

MÄRZ

1. März 2022, Darmstadt

Kurs: Aquarellkurs

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg), Landesverband Hessen

[Mehr Informationen](#)

4. März 2022, Heuchelheim

Kurs: Wassergymnastik Kreis Gießen

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg), Landesverband Hessen

[Mehr Informationen](#)

5. März 2022, Darmstadt

Kurs: Lotsenschulung

Veranstalter: Lotsennetzwerk Rhein-Main, Caritas und Kreuzbund

[Mehr Informationen](#)

10. März 2022, Frankfurt

Kurs: Kreatives Malen in Frankfurt

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg), Landesverband Hessen

[Mehr Informationen](#)

10. März 2022, Friedberg

Vortrag: Gestaltung von Gruppentreffen

Veranstalter: Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

[Mehr Informationen](#)

MÄRZ

11. März 2022, Online

Wochenendveranstaltung: Chancen der Eutonie bei Multipler Sklerose

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg), Landesverband Hessen

[Mehr Informationen](#)

11. März 2022, Bad Soden-Salmünster

Kurs: Aqua-Jogging in Bad Soden-Salmünster

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg), Landesverband Hessen

[Mehr Informationen](#)

12. März 2022, Online

Vortrag: Lachyoga

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg), Landesverband Hessen

[Mehr Informationen](#)

SELBSTHILFEFÖRDERUNG

Projektförderanträge

Mit Projektförderanträgen für das Jahr 2022 können Sie sich an unser [Büro für Patienten und Selbsthilfe](#) wenden. Bitte beachten Sie, dass Anträge mindestens vier Wochen vor Projektbeginn bei uns eingehen sollten. Die Antragsformulare für Selbsthilfegruppen, Landesorganisationen und Selbsthilfekontaktstellen können Sie [hier](#) herunterladen oder gern auch telefonisch bei uns anfordern. ●

IHRE VERANSTALTUNG

Sie möchten ebenfalls Ihre Veranstaltungen hessenweit hier veröffentlichen? Kein Problem. Senden Sie einfach Ihre Einladung an: selbsthilfe@he.aok.de
Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 17. Januar 2022.

FEEDBACK

Lob und Kritik?

Wir freuen uns über Feedback an:

selbsthilfe@he.aok.de

ABONNIEREN

Sie können den **Selbsthilfe-Newsletter inKONTAKT kostenlos abonnieren**. Einfach unter www.aok-inkontakt.de registrieren – und Sie erhalten ab sofort vier Ausgaben im Jahr per Mail.



LESERUMFRAGE

Ihre Meinung ist gefragt!

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,
wir wollen den Newsletter inKONTAKT für Sie noch besser machen.
Bitte schenken Sie uns zwei Minuten und sagen Sie uns Ihre Meinung!
Ihre Antworten können Sie selbstverständlich anonym abgeben.



Wie gefällt Ihnen inKONTAKT im Allgemeinen?

sehr gut gut nicht so gut schlecht

Wie bewerten Sie den Newsletter inKONTAKT im Hinblick auf:

...die Themenauswahl?

sehr gut gut nicht so gut schlecht

...den Nutzwert und die Relevanz?

sehr gut gut nicht so gut schlecht

...den Umfang und die Informationstiefe?

sehr gut gut nicht so gut schlecht

...die Verständlichkeit der Texte?

sehr gut gut nicht so gut schlecht

...die Gestaltung (Layout und Format)?

sehr gut gut nicht so gut schlecht

...die Aktualität der Terminankündigungen?

sehr gut gut nicht so gut schlecht

Wie beurteilen Sie die Erscheinungsweise (alle drei Monate)?

erscheint zu selten ideal erscheint zu häufig

Seit wann haben Sie inKONTAKT abonniert?

seit einem Jahr oder kürzer seit mehr als zwei Jahren bis zu vier Jahren seit mehr als vier Jahren

Wie häufig lesen Sie inKONTAKT?

jede Ausgabe zwei- bis dreimal im Jahr seltener

Welche Ausgabe lesen Sie?

(Mehrfachnennung möglich)

- die Ausgabe Ihrer Region
- die Ausgaben anderer/ aller Regionen
- die bundesweite Ausgabe

Würden Sie den Newsletter inKONTAKT weiterempfehlen?

- unbedingt
- vielleicht
- auf keinen Fall

Welche Form der Veröffentlichung würden Sie sich in Zukunft wünschen?

- weiterhin als E-Mail mit einem Link zu einem ausdruckbaren PDF
- als E-Mail mit einem Link auf die Website aok-inkontakt.de, auf der alle Inhalte zugänglich sind
- als E-Mail mit kurzen Texten, die jeweils auf weitere Inhalte auf der Website aok-inkontakt.de verlinken

Illustration: iStock.com/Miray Celebi Kabla

Fortsetzung auf Seite 5

Wünschen Sie sich ein neues, auf der Website aok-inkontakt.de regelmäßig aktualisiertes Angebot von Terminankündigungen aus der Selbsthilfe?

fände ich sehr hilfreich

brauche ich nicht

In welchem Organisationstyp sind Sie aktiv?

Regionale Selbsthilfegruppe

Selbsthilfekontaktstelle

Selbsthilfeorganisation auf Landesebene

Krankenkassen

Selbsthilfeorganisation auf Bundesebene

Gesundheitswesen

Sonstiges

In welchem Bundesland ist Ihr Sitz/Wohnort/Dienstort?

Baden-Württemberg

Niedersachsen

Bayern

Nordrhein-Westfalen

Berlin

Rheinland-Pfalz

Brandenburg

Saarland

Bremen/Bremerhaven

Sachsen

Hamburg

Sachsen-Anhalt

Hessen

Schleswig-Holstein

Mecklenburg-Vorpommern

Thüringen

Wo sehen Sie Verbesserungsbedarf?

(Freitext)

Gibt es Themen, die Sie ganz besonders interessieren?

(Freitext)

Welche Themen interessieren Sie überhaupt nicht?

(Freitext)

Illustration: iStock.com/Miray Celebi Kaba

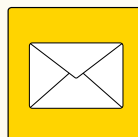
**Online, per E-Mail, Brief oder Fax,
wir freuen uns über Ihr Feedback.**

Online: produktundmarkt.de/inKontakt

Per E-Mail: info@kompart.de, Betreff inKontakt Leserumfrage

Per Post: KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,
Leserumfrage inKontakt, Rosenthaler Str 31, 10178 Berlin

Per Fax: 030 220 11-105



DANKE

